

ROASTED CARROT DIP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

131 calories; 16 grams carbohydrate; 7 grams fat; 2 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.61

INGREDIENTS

- 3 cups chopped carrots
- 2 Tbsp extra virgin olive oil, divided
- 1/2 tsp ground cumin
- 1/4 tsp salt
- 1/8 tsp black pepper
- 3 garlic cloves
- 2 Tbsp orange juice
- 1/2 Tbsp honey
- 2 zucchini, sliced (or other vegetables)

DIRECTIONS

Preheat oven to 375°F. Coat the chopped carrots with 1 tsp of olive oil, the cumin, salt, and pepper. Add the garlic cloves to the carrots and roast on a baking sheet in the oven for about 20 minutes, or until tender. Remove from the oven and allow the carrots to cool. Once cooled, add the carrots, garlic, orange juice, honey, and remaining olive oil into a food processor and combine until desired consistency. Serve with raw zucchini slices, or other vegetables.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

DIP DE ZANAHORIAS HORNEADAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

131 calorías; 16 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 2 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.61

INGREDIENTES

- 3 tazas de zanahorias picadas
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, dividido
 - 1/2 cucharadita de comino molido
 - 1/4 cucharadita de sal
 - 1/8 cucharadita de pimienta negra
 - 3 dientes de ajo
 - 2 cucharadas de jugo naranja
 - 1/2 cucharada de miel
 - 2 calabacines, en rodajas (o otras verduras)
-

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 375°F. Cubra las zanahorias picadas con 1 cucharadita de aceite de oliva, comino molido, sal, y pimienta. Añada los dientes de ajo a la mezcla y hornee por unos 20 minutos o hasta que estén tiernas. Retire del horno y deje que las zanahorias se enfríen. Una vez que estén frías, añádales, el jugo de naranja, la miel, y lo que queda del aceite de oliva. En un procesador de alimentos combine todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada. Sirve con unas rodajas de calabacín, o otras verduras.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites